

# 健脑营养家常菜



[健脑营养家常菜\\_下载链接1](#)

著者:于康 编

出版者:吉林科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787538435764

《健脑营养家常菜》是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授为中青年群体量身定做的健

康忠告，它将给这个群体带来最有冲击力的21世纪健康生活新理念。中青年群体是创造社会财富的主力军，而身体是一切工作和创造的本钱。当他们以为自己正处于“工作最费心，健康最省心”的人生阶段时，就已经不知不觉进入生活方式和健康观念的严重误区。大量的医学调查数据表明，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首！

因此饮食必须有节，讲究营养科学。

作者介绍:

目录:

[健脑营养家常菜\\_下载链接1\\_](#)

标签

健脑营养家常菜

于康

评论

-----  
[健脑营养家常菜\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[健脑营养家常菜\\_下载链接1\\_](#)